

JANINA CATERING

JADŁOSPIS

Szkoły

31.10.2022 - 04.11.2022





1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

 31.10.2022 (poniedziałek)**► Obiad (E: 488kcal, B o.: 29.17g, T: 16.45g, W o.: 58.64g)**


Zupa pomidorowa zabelana (E: 208kcal, B o.: 18.61g, T: 10.51g, W o.: 10.96g) 1 porcja

Dietetyczne naleśniki z jabłkami (E: 278kcal, B o.: 10.52g, T: 5.94g, W o.: 47.5g) 1 porcja

Herbata malinowa (E: 2kcal, B o.: 0.04g, T: 0g, W o.: 0.18g) 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny
1,3,7,9, **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	488 kcal	Białko ogółem:	29.17 g
Tłuszcz:	16.45 g	Węglowodany ogółem:	58.64 g
Sód:	469.46 mg	Sól:	1.18 g
Potas:	980.04 mg	Wapń:	119 mg
Fosfor:	382.85 mg	Magnez:	65.94 mg
Żelazo:	4.04 mg	Cynk:	3.15 mg
Miedź:	0.3 mg	Mangan:	0.98 mg
Jod:	24.34 µg	Witamina A:	739.2 µg
Retinol:	156.24 µg	β-karoten:	3483.56 µg
Witamina D:	1.34 µg	Witamina E:	2.52 mg
Tiamina:	0.29 mg	Ryboflawina:	0.62 mg
Niacyna:	4.64 mg	Witamina B6:	0.63 mg
Foliany:	116.22 µg	Witamina B12:	1.21 µg
Witamina C:	30.19 mg		

 02.11.2022 (środa)**► Obiad (E: 752kcal, B o.: 71.01g, T: 24.87g, W o.: 228.27g)**

Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi (E: 197kcal, B o.: 12.93g, T: 5.92g, W o.: 27.93g) 1 porcja

Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki (E: 516kcal, B o.: 57.56g, T: 18.78g, W o.: 190.9g) 2 porcje

Lemoniada cytrynowa (E: 39kcal, B o.: 0.52g, T: 0.17g, W o.: 9.44g) 1 porcja

Alergeny
1,3,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	752 kcal	Białko ogółem:	71.01 g
Tłuszcz:	24.87 g	Węglowodany ogółem:	228.27 g
Sód:	1243.31 mg	Sól:	15.71 g
Potas:	1392.52 mg	Wapń:	365.58 mg
Fosfor:	434.59 mg	Magnez:	124.69 mg
Żelazo:	5.85 mg	Cynk:	3.7 mg
Miedź:	0.66 mg	Mangan:	2.06 mg
Jod:	62.78 µg	Witamina A:	309.52 µg
Retinol:	37.55 µg	β-karoten:	1444.84 µg
Witamina D:	0.04 µg	Witamina E:	2.83 mg
Tiamina:	0.63 mg	Ryboflawina:	0.57 mg
Niacyna:	4.07 mg	Witamina B6:	0.95 mg
Foliany:	319.08 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	336.24 mg		

 03.11.2022 (czwartek)**► Obiad (E: 744kcal, B o.: 46.08g, T: 22.6g, W o.: 98.83g)**

Rosół z grysikiem, marchewką i pietruszką (E: 198kcal, B o.: 14.28g, T: 8.61g, W o.: 17.03g)	1.5 porcji
Kotlety schabowe z pesto (E: 197kcal, B o.: 21.62g, T: 8.31g, W o.: 9.47g)	1 porcja
Ziemniaki z wody z koperkiem (E: 100kcal, B o.: 2.05g, T: 3.31g, W o.: 16.4g)	1 porcja
Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym (E: 174kcal, B o.: 6.6g, T: 1.84g, W o.: 36.28g)	2 porcje
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 75kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.65g)	1 porcja

Alergeny
1,3,5,7,8,9,10,11

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	744 kcal	Białko ogółem:	46.08 g
Tłuszcz:	22.6 g	Węglowodany ogółem:	98.83 g
Sód:	1292.16 mg	Sól:	3.04 g
Potas:	2155.18 mg	Wapń:	333.68 mg
Fosfor:	665.57 mg	Magnez:	162.23 mg
Żelazo:	6.91 mg	Cynk:	5.48 mg
Miedź:	0.69 mg	Mangan:	1.88 mg
Jod:	59.19 µg	Witamina A:	931.01 µg
Retinol:	70.2 µg	β-karoten:	4961.9 µg
Witamina D:	1.09 µg	Witamina E:	5.21 mg
Tiamina:	1.13 mg	Ryboflawina:	0.89 mg
Niacyna:	13.44 mg	Witamina B6:	1.44 mg
Foliany:	237.22 µg	Witamina B12:	1.34 µg
Witamina C:	177.06 mg		

 04.11.2022 (piątek)**► Obiad (E: 741kcal, B o.: 37.56g, T: 10.9g, W o.: 134.52g)**

Kapuśniak (E: 290kcal, B o.: 9.18g, T: 1.34g, W o.: 66.82g)	2 porcje
Paluszki rybne, panierowane (E: 172kcal, B o.: 12g, T: 7.1g, W o.: 15g)	3 i 1/3 sztuki (100g)
Ziemniaki puree z musztardą (E: 93kcal, B o.: 2.24g, T: 0.43g, W o.: 20.71g)	1 porcja
Zielone warzywa na parze (E: 182kcal, B o.: 14.06g, T: 2g, W o.: 31.04g)	2 porcje
woda z cytryną (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1 porcja

Alergeny
1,2,3,4,7,9,

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	741 kcal	Białko ogółem:	37.56 g
Tłuszcz:	10.9 g	Węglowodany ogółem:	134.52 g
Sód:	1858.34 mg	Sól:	4.36 g
Potas:	3667.24 mg	Wapń:	379.56 mg
Fosfor:	514.94 mg	Magnez:	217.7 mg
Żelazo:	9.23 mg	Cynk:	3.74 mg
Miedź:	0.94 mg	Mangan:	3.38 mg
Jod:	112.29 µg	Witamina A:	1222.48 µg
Retinol:	0 µg	β-karoten:	7328.34 µg
Witamina D:	0 µg	Witamina E:	5.47 mg
Tiamina:	0.73 mg	Ryboflawina:	0.75 mg
Niacyna:	8.13 mg	Witamina B6:	2.26 mg
Foliany:	541.02 µg	Witamina B12:	0 µg
Witamina C:	354.47 mg		

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa zabelana - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt bananowy, 1.5% tłuszczu - 1/3 łyżeczki (6g)
- Makaron czterojajeczny - 1/8 szklanki (2g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka, wrzucić umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Gotować ok. 40 minut, dodać koncentrat pomidorowy i energicznie mieszać. Gotować jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Dietetyczne naleśniki z jabłkami - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3 łyżki (35g)
- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (125g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mąkę wymieszać z jajkami, wodą (150 ml gazowanej) i szczyptą soli. Zmiksować na gładką masę. Smażyć naleśniki na patelni teflonowej (1 naleśnik to około pół chochli) długo na jednej stronie na małym ogniu, aż brzegi same zaczną odchodzić. Przewrócić na drugą stronę i smażyć dalej. Naleśniki smarować farszem i zwinąć w rulonik.

Farsz: jabłka umyć, obrać ze skórki, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dusić pod przykryciem, dolewając wody, aby się nie przypaliły. Dodać cukier do smaku i doprawić cynamonem.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior oraz zstrączki. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

**PRZEPIS:** Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki - 2 porcje

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Ser mozzarella, light - 1 plaster (20g)
- Makaron, gotowany - 1 i 3/4 szklanki (200g)
- Sos pomidorowy z bazylią - 13 łyżek (260g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować makaron, przyrządzić sos

PRZEPIS: Lemoniada cytrynowa - 1 porcja

- Cukier brązowy - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/2 sztuki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

Wycisnąć sok z 1/2 cytryny, dodać do wody gazowanej (250 ml) razem z liśćmi mięty i brązowym cukrem. Wymieszać całość, żeby cukier delikatnie się rozpuścił. Dodać kostki lodu.

PRZEPIS: Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką - 1.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (45g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (18g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (15g)
- Por - 1/8 sztuki (11g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (9g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, szponder - 1/7 porcji (23g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Kotlety schabowe z pesto - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Sos pesto - 1/2 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Plaster schabu rozbić cienko, obsypać solą i pieprzem, posmarować pesto zielonym. Złożyć na pół, obtoczyć w jajku i bułce tartej, smażyć jak kotlety schabowe.

PRZEPIS: Ziemniaki z wody z koperkiem - 1 porcja

- Ziemniaki, z masłem - 2/3 porcji (100g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym - 2 porcje

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 1 porcja

- Maliny - 1 garść (75g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)
- Miód - 1/4 łyżki (6g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

PRZEPIS: Kapuśniak - 2 porcje

- Kapusta kwaszona - 2 i 1/4 szklanki (250g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/2 sztuki (225g)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą. Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Ziemniaki puree z musztardą - 1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ziemniaki, gotowane - 1 i 1/4 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**



PRZEPIS: Zielone warzywa na parze - 2 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Groszek cukrowy - 4 garście (220g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: woda z cytryną - 1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

poniedziałek (2022-10-31)	środa (2022-11-02)	czwartek (2022-11-03)	piątek (2022-11-04)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa zabelana Dietetyczne naleśniki z jabłkami Herbata malinowa	Zupa kalafiorowa z warzywami strączkowymi Makaron w sosie pomidorowym Napoli z mozzarellą i natką pietruszki Lemoniada cytrynowa	Rosół z grysiem, marchewką i pietruszką Kotlety schabowe z pesto Ziemniaki z wody z koperkiem Surówka kolorowa z jogurtem naturalnym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kapuśniak Paluszki rybne, panierowane Ziemniaki puree z musztardą Zielone warzywa na parze woda z cytryną
Energia: Kcal 488 = 2032 kJ Kcal z tłuszczu 30,34 % Kcal z białka 23,91 % Kcal z węglowodanów 48,07 %	Energia: Kcal 752 = 2826 kJ Kcal z tłuszczu 29,76 % Kcal z białka 37,77 % Kcal z węglowodanów 121,42 %	Energia: Kcal 744 = 3110 kJ Kcal z tłuszczu 27,34 % Kcal z białka 24,77 % Kcal z węglowodanów 53,13 %	Energia: Kcal 741 = 3093 kJ Kcal z tłuszczu 13,24 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 72,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 58,64 g Błonnik: 7,08 g Skrobia: 26,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 228,27 g Błonnik: 51,86 g Skrobia: 54,04 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 98,83 g Błonnik: 19,76 g Skrobia: 40,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 134,52 g Błonnik: 25,24 g Skrobia: 38,20 g
Białko: Białko ogółem: 29,17 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 71,01 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 46,08 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 37,56 g Białko roślinne: 0,00 g Białko zwierzęce: 0,00 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,45 g Cholesterol: 262,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,87 g Cholesterol: 16,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 22,60 g Cholesterol: 136,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 10,90 g Cholesterol: 0,00 mg